



VBT Herbstkurs 35+/55+ vom 29.10.2022 in Moosseedorf

Lektion Gymnastik für den Winter

Lieder :

Ti Amo	Aerobic Super Hits 70er / 80er / 90er	= 140 bpm
Every Breath you take	Aerobic Hits 80er	= 140 bpm

Beide Lieder werden gleich gezählt:

Einstieg	4x8	Anort gehen
A	4x8	1,2 tief rechte Seite wie Hocke 3,4 retour 5-8 alles auf linke Seite 1-8 Twist 2x8 alles wiederholen
B	4x8	4 Schritte gehen schräg nach vorne 5,6 kick rechts 7,8 kick links 1-8 alles zurück hinten 5-8 kicken 2x8 alles auf linke Seite
Refrain	4x8	8 rechte Seite seitwärts ab 5-8 dazu 1 Drehung, Arme dazu einen Kreis 8 anfersen 2x8 alles retour
	4x8	8 Schritte nach vorne gehen 8 4x kicken und boxen mit Armen 2x8 alles retour, hinten 4 Boxen und Kicken
Frei	12x8	
A	4x8	wie oben A
B	4x8	wie oben B
Refrain	8x8	wie oben Refrain

Viel Spass

Marianne Bähler